ಜನಪ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೧೩

ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಧಾರವಾಡ

ಜುಲೈ, ೧೯೬೦

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೧೩

ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್, ಎಂ.ಡಿ.

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಜುಲೈ, ೧೯೮೦

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಸಿ. ಎಸ್. ಕಣವಿ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ–೫೮೦ ೦೦೩

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು
ಜುಲೈ, ೧೯೮೦

ಬೆಲೆ : ೫೦ ಪೈಸೆ

ಮುದ್ರಕರು :

ಜಿ. ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ

ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ-೫೮೦ ೦೦೩

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಂಟು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನಭಾಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವದಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯುವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಮುಟ್ಟಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೩೧೨ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟ ವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾವಿ ರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಾಲ್ಕು–ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಈ ಮಾಲೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ, ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿ ಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಎಸ್. ಎಸ್. ಒಡೆಯರ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಅರಿಕೆ

ನಾಲ್ಕಾರು ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯ ಗಾದೆ. ಜನಪದ ತನ್ನ ಅನುಭವದ ಕಮ್ಮಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಿದೆ. ಜನರ ಈ ನುಡಿಗಳೇ ನಾಣ್ನುಡಿಗಳು. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ, ತಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಮೆರುಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸದ ವಸ್ತುವಿಲ್ಲ; ವಿಷಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು–ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಮೂಲಭೂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಬಳಸಿದ ಹೋಲಿಕೆ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'. 'ಭಾಗ್ಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವೇ ಮೇಲು' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಗಾದೆಗಳಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖ–ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯದ ಬಗೆಗೆ, ಆಹಾರ – ಪಾನೀಯಗಳು, ಹುಟ್ಟು–ಸಾವು, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಗಾದೆಗಳು ವಿಪುಲ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಗೋಚರಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯನ ಬಗೆಗೂ ಅನೇಕ ಗಾದೆಯ ಮಾತುಗಳಿವೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ದೇಶ–ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, 'ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಭಾಷಣವನ್ನು, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗೋರ್ಟಾದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ೨೬೦ನೆಯ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದೀಗ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿಯವರಿಗೆ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಡಿಪಾರ್ಟಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್
ಎಂ.ಆರ್.ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು
ಗುಲಬುರ್ಗಾ ೫೮೫೧೦೫
ಮಾರ್ಚ ೧೬, ೧೯೭೯

ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್

ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಪೀಠಿಕೆ

ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುತ್ತಣ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜನಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳು, ನಡೆವಳಿ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಒಬ್ಬನ ಬಾಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವ ಮಾತುಗಳಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ ಅವು ಎಲ್ಲರ ಸ್ಮೃತಿ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಾಲ್ಕಾರು ಶಬ್ದಗಳ ವಾಕ್ಯ ಗಹನವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಸಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉಪಮೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜನರ ಅನುದಿನದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಾತುಗಳು ಗಾದೆಗಳು.

ಜನಕೋಟಿ ತಲೆತಲಾಂತರವಾಗಿ ಪಡೆದ ಅನುಭವ. ಈ ಗಾದೆಮಾತುಗಳ ಅಲ್ಪ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾತುಗಳು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ. ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಉಪಮೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಜನ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮಾತಿನ ಮೆರುಗು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಗಾದೆಯ ಮಾತು ವೇದಕ್ಕೆ ಸಮನೆನಿಸಿದೆ, ಗಾದೆಗಳು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ. ಆದರೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಅಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ. ಟೀಕೆ. ವಿಡಂಬನೆಯಿದೆ. ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಚುಚ್ಚುಮಾತಿನ ಚಾಟಿಯೂ ಇದೆ.

ಗಾದೆಗಳು ಯಾವ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೂ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಚಿಲಿಯಿಂದ ಚೀನದವರೆಗೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಿಂದ ಅಮೆರಿಕೆಯವರೆಗೆ ಇರುವ ಜನಪದ. ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವದ ಕಂದ' ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದಾಗ ಅದು ಸತ್ಯವಿರಬಹುದು: ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಸತ್ಯವಿರಬೇಕು'- ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಕಾಟ್ ಜನ ಗಾದೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಕಾಲ ಚಾಚಿದ ತೋರುಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಶಬ್ದಗಳ ಆಭರಣ ಸದಾ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಟೆನಿಸನ್ ಕವಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇಕನ್ ಪ್ರಕಾರ 'ಜನಾಂಗದ ಕುಶಾಗ್ರತೆ. ಚತುರತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಾದೆಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೇನಿಲ್ಲ. 'ಜನಾಂಗದ ಗಾದೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದಂತೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಜನರ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಬಹುದಾಗಿದ್ದು' ಗಾದೆಗಳನ್ನೂ ಯಾವ ಶಬ್ದಗಳೂ ಸೋಲಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಐರಿಶ್ ಜನ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಾದೆಯೂ ಸತ್ಯವೆಂದು ವೇಲ್ಸ್ ಜನ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಸ್ಕೋನಿಯನ್ನರು ಗಾದೆಗಳು ಬಂಗಾರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವು ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬೀಗದ ಕೈಯಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಜರ್ಮನ್ನರ ಪ್ರಕಾರ ಗಾದೆಗಳು ಚಿಟ್ಟೆಯಿದ್ದಂತೆ; ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ: ಗಾದೆಗಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳವು. ಅದರ ಅರ್ಥಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಹಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ಗಾದೆಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನುಡಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ರಶಿಯನ್ನರು ಅವುಗಳು ಜನರ ನಾಣ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಪಾನಿಶ್ ಜನರಿಗೆ ಗಾದೆಗಳು ಬಿಸಗೆಯ ಚಿಕ್ಕಡಿಗಳಂತೆ. ಮಾತಿಗೆ ಮೊದಲು ಗಾದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಾತನ್ನು ಅರೇಬಿಯದ ಜನ 'ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿದ್ದಂತೆ ಮಾತಿಗೆ ಗಾದೆ–ಎಂಬ ಹೋಲಿಕೆ ನೀಡಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಗಾದೆಗಳ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಚೀಣಿಯರು. ಕಾಲ ಕಳೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ–ಗಾದೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪರ್ಶಿಯನ್ನರು 'ಗಾದೆ ಭಾಷೆಗೆ ಭೂಷಣ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಯದುಬಾ ಭಾಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ 'ಗಾದೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿನ ಕುದುರೆಯಿದ್ದಂತೆ, ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ನಿಲುಗಡೆ ಬಂದಾಗ ಗಾದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕೊಡುತ್ತದೆ.'

ಗಾದೆಗಳಿಗೆ, ಪೌರಾಣಿಕ ಕತೆಗಳು, ನೀತಿಕಥೆಗಳು, ಇತಿಹಾಸ, ಸುತ್ತಣ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು, ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಸ್ಥಿತಿ,

ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೂಢಿ, ವಾಡಿಕೆ ವಸ್ತುವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆ…
ಗಳಲ್ಲಿ ಕಲವು ದೇಹದ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ. ಅವುಗಳ ಕಾ…
ಕ್ರಿಯೆಗೆ, ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕ…
ದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ…
ಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನ ಹ…
ದ್ದಾನೆ. ಆತ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಚಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾ…
ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು. ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆ, ಪಥ್ಯ. ಆಹಾರ, ಚಿ…
ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಾದೆಯ ಮಾತುಗಳಿ…
ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಸದಾ ಗಮನವಿರಿಸಿದ್ದು…
ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ-ಅ…
ರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ತೆರನ…
ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

೨. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ

ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಹಿತಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಳತೆಗೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡವೆ. ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಜಾನಪದ ಅರಿವಿದ್ದಿತೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ 'ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಗ್ಗಿಂದ ಕೆಟ್ಟೆ'. 'ತುತ್ತು ತೂಕ ಕೆಡಿಸಿತು'. 'ತುತ್ತು ತಪ್ಪಿದರೆ ತೂಕ ತಪ್ಪೀತು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಸ್ಥೂಲಗೊಂಡ ದೇಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಮತ್ತು ಕಿರೀಟ ಧಮನಿಯ ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆಗೆ ಬೇಗ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತು ಅದು ಕಿರಿದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಜರುಗುವ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅನುವಳಿಕೆಯ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

'ಎದೆ ಮೀರಿದ ಹೊಟ್ಟೆ' ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. 'ಆಸೆ ಅತಿ, ಆಯುಷ್ಯ ಮಿತಿ': 'ನಾಲ್ಕೊತ್ತುಂಡವನನ್ನು ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳು ಅಳತೆಗೆಟ್ಟ

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ಯಾವುದೂ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು: ಅದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ ಕಾಪಾಡಲಾರದು. 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ'. ಹಿ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿ ಬಲ್ಲದು. ದೇಹಕ್ಕೂ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು. ಅ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ತುಸು ತಿಂದರೂ ಕಸ ತಿನ್ನಬಾರದು'. ದೇ ದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೆ 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ಸಮರ್ಥಿ ಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ ದೇಶ-ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೆರನಾದ ಗಾ ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. *

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ ನೂರುಜನ ತಿಂದು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಓಡಿಸಿ.

ಮನುಷ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ದೊರಕಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ ಪಚನಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ತಲೆಯನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವವರೆಗೂ ತಿನ್ನುವವನು ಆರೋ ಬರುವವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಭಾಷೆ, ಪ್ರದೇಶ ಸೂಚಿಸದಿರುವವು ಇಂಗ್ಲೀಷ ಗಾದೆಗಳು

ಯಾರು ರೋಗ ಬರುವವರೆಗೂ ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗುಣ ಹೊಂದುವವರೆಗೂ ಉಪವಾಸದಿಂದಿರಬೇಕು.

ಔಷಧಗಳು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪವಾಸ ಕೊಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ (ರಶಿಯನ್.)

ಕತ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಭಾರೀ ಊಟವೆಂದರೆ ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟವೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ (ಇಟಾಲಿಯನ್).

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದಿದ್ದು ಕೇವಲ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು ವೈದ್ಯನ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಚೀನಿ).

ಕಿತ್ತಳೆ ಬಂಗಾರದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನ ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ (ಜಪಾನ್).

ಕಡಿಮೆ ಊಟ. ದೀರ್ಘ ಆಯುಸ್ಸು (ಸ್ಕಾಟ್).

ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣ್ಣುವವನಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ (ಇಟಾಲಿಯನ್, ಸ್ಕಾಟ್).

ಶಸ್ತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಆಹಾರ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ (ಸ್ಪಾನಿಷ್).

ಹೆಚ್ಚು ಉಣಿಸು. ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಉದ್ದನಿಗಿಂತ ಗಡ್ಡ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಕ್ರಮದಿಂದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದವನು ಸಂತೋಷದಿಂ ಉಣ್ಣುತ್ತಾನೆ (ಚೀನಾ).

ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವವನು ತನ್ನ ತುಟಿಗಳನ್ ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವನು (ಲೆಟ್ಟಿಶ್).

ಊಟಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಡ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಲಿ (ಜರ್ಮನ್).

ನೂರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿಂತ ರಾತ್ರಿಯೂಟ ಬಿಡುವುದು ಮೇಲು (ಸ್ಪಾನಿಷ್).

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣುವವನು ತನ್ನ ಗೋರಿ ಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಅಗೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟಮಾಡಿದೆಯೆಂದು ಹಳಹಳಿಸಬೇಡ (ಎಸ್ತೊ ನಿಯನ್).

ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವವ ತಿನ್ನ ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪವಾಸದಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ (ಡೇನಿಶ್).

ಬರೀ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಣಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆಯನ್ ಉಪವಾಸ ಕೆಡವುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಉಪವಾಸ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ (ಸಂಸ್ಕೃತ).

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಊಟ. ಸದಾ ಸಂತೋಷ (ಹಿಂದಿ).

ಮುವತ್ತಾರು ತೆರನಾದ ಉಣಿಸು: ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ರೋ ಗಳು (ಪಂಜಾಬಿ).

ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ (ಲಿವೋನಿಯನ್)

ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಿದುಳನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್)

ಆಹಾರ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧ (ಇಟಾಲಿಯನ್).

ಇಂದು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನ ನಾಳೆ ಔಷಧಿ (ತೆಲುಗು).

ಆಹಾರದ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಔಷಧ ಪಥ್ಯವಾದರೆ ರೋಗ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ (ತೆಲುಗು).

ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ತಾಯಿಂದಿರಿದ್ದಂತೆ (ತೆಲುಗು).

ಹಬ್ಬದಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ (ತೆಲುಗು).

೩. ದೇಹರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳ ರಚನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಜನತ
ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತೆಂಬುದನ್ನು 'ನಾಲಿಗೆಗೆ ಎಲುಬಿಲ್ಲ', 'ಕ
ನಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು. ಅವುಗಳ
ಮಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗಾದೆಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ: 'ಹಲ್ಲಿ
ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ನುಂಗಲಾದೀತೆ? 'ತಲೆಗಟ್ಟಿಯೆಂದು ಕ
ಹಾಯಬಾರದು', 'ತನು'ಗಟ್ಟಿಯೆಂದು ಕಲ್ಲು ಹಾಯಬಾರದ
ತಲೆ ತಾಗಿದಲ್ಲದೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಾರದು' ಹಲ್ಲುಗಳ ಜಗಿಯುವ ಸಾ
ರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಮಿತಿಯಿದೆ. ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನು
ಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಕಲ್ಲನ್ನು ನುರಿಸಲಾರದ
ಮಿದುಳಿನಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಳ ಅಂಗಭಾಗದ ರಕ್ಷಣೆ ಬ
ಮುಖ್ಯ. ಅದು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿ
ತಲೆಬುರುಡೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಒಳಪಡುವ ಪೆಟ್ಟುಗಳಿ
ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಿದುಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ
ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ದೇಹ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಾಳಬಹುದ
ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಗಾಯಗೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದು.

ಒಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಪರಸ್
ಸಂಬಂಧವನ್ನು 'ಕನ್ನಡಕ ಕಣ್ಣಿಗಾದರೂ ಅದು ಮುಖದ ಮೇ

ನಿಲ್ಲಲು ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು ಬೇಕು', 'ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಸ ಹೊಕ್ಕರೆ ಕೈ ಹಗೆಯೇ ?', 'ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲೆಯೊಡನೆ ಸಂಧಾನವೇ?' ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. 'ತುಟಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುಮ್ಮನಿರದು', 'ತಲೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಹೇಗೆ ಆದ ಹಾಗೆ ?', 'ಮೂಗು ಕುಯ್ದರೂ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಎಂಟಿಲ್ಲ ಅಂದ ಹಾಗೆ'. 'ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ನಾಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ' ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳೂ ದೈಹಿಕ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. 'ನೆತ್ತಿ ಮೇಲೆ ಮಚ್ಚೆ ಇದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ನೆಳ್ಳ ಬಾರದೇ ?'

ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದವಿರುವುದನ್ನು, ನಡೆವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದನ್ನು 'ಐದು ಬೆರಳು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಮಾತಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬದಲಿಸದೆ ತಮ್ಮದಕ್ಕೇ ಅಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನೂ ನೋಡಿಯೇ, 'ಕಿವುಡನ ಮುಂದೆ ಕಿನ್ನರಿ ಬಾರಿಸಿದ ಹಾಗೆ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಯಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಯನ ಹೇಳಲಾರ. ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯ ಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ 'ಶ್ರವಣದಿಂದ ಮನನ, ಮರಣದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ': ನಾಲಗೆ ಒಳ್ಳೇ ದಾದರೆ ನಾಡೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೇದು' 'ನಾಲಿಗೆ ಯಿಲ್ಲದವರು ನಾರಾಯಣ ಅಂತಾನೇ ?' 'ನಾಲಿಗೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಬಡತನವೇ ?'.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಾ
ಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ :

ಎರಡು ಭುಜಕ್ಕಿಂತಲೂ ತಲೆ ಮೇಲಿದೆ (ವೆಲ್ಶ್).

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಡಿಯಿಲ್ಲ (ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ಒಂದು ಕೈ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎರಡ
ಸೇರಿ ಮುಖವನ್ನು (ಬಲ್ಗೇರಿಯ, ಆಲ್ಬೇನಿಯ).

ಕೂದಲಿಗೂ ನೆರಳಿದೆ (ಜೆಕ್).

ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತೆ ತಾನು ಖಾಲಿಯಾಗಬಲ್ಲೆನೆಂ
ವಿಚಾರಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ (ಡೇನಿಶ್).

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ
(ಜಪಾನ್).

ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವವನು ಅದನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಕು(ಡೇನಿಶ

ಮೂಳೆಯ ಸುತ್ತ ಮಾಂಸಖಂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಗಿಡ
ಸುತ್ತ ಹುಲ್ಲು ಒಳ್ಳೆಯದು (ಎಸ್ತೋನಿಯನ್).

ಶಾಖ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಮುರಿಯದು (ಎಸ್ತೋನಿಯನ

ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ (ಫಿನ್ನಿಶ್).

ಚಿಕ್ಕವರ ಚರ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕವಾದುದು (ಫಿನ್ನಿಶ್).

ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಾಗ ಈಜುವು
ಸುಲಭ (ಫಿನ್ನಿಶ್).

ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಚರ್ಮ ಶರ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಸಮೀಪ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಜಠರಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲ (ಅಲ್ಬೇನಿಯ).

ಕೈ ಬಾಯಿಗಿಂತಲೂ ಬಾಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ದೂರ (ಜರ್ಮನ್)

ಐದು ಬೆರಳೂ ಸಮನಾಗಿಲ್ಲ (ಟರ್ಕಿ).

ಉದ್ದ ಬೆರಳು ಹೊಂದಿದವನು ಉದ್ದ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ (ಸ್ವೀಡಿಶ್).

ಹೊರಕ್ಕೆ ಮಣಿಯುವ ಮೊಣಕ್ಕೈಯಿಲ್ಲ (ಬವಾರ್).

ಉಗುರಿನ ಪಾಲಿಶ್ ಹಳೆಯ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಹಳೆಯ ಸುಕ್ಕು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್).

ಮುಟ್ಟಿ ಚರ್ಮದ ಹೆಂಡತಿ (ಬಂಟು).

ತನ್ನ ಕೈ ಕಾಲನ್ನು ಕೊಳೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವನ ಹಲ್ಲು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ (ಅಲ್ಬೇನಿಯ).

ಬೆಪ್ಪ ತನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಸತ್ಯ ನುಡಿಯಲು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ (ಬೆಲ್ಜಿಯಂ)

ಮುದುಕರು ಗತ್ತದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ (ಬಾಸ್ಕಿಯನ್).

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಕೈ, ಪಾದ ಎಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮ ತವ
ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗ ಗತಿ ಹೊಂದಿವೆ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಹಸ್ತದ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಬ
ಲಾದೀತೆ ? (ಹಿಂದಿ).

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಲೆಯೂ ತನ್ನದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿ
(ಕುರ್ದಿಶ್).

ತಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸು
ದಿಲ್ಲ (ಟರ್ಕಿ).

ಭುಜ ತಲೆಗಿಂತ ಮೇಲಿಲ್ಲ (ಬಂಟು).

ಒಂದು ತಲೆ ಸಾವಿರ ಕುತೂಹಲ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಲೆಯೂ ಜಗತ್ತು (ಕ್ಯೂಬಾ).

ಎಷ್ಟು ತಲೆಗಳೋ ಅಷ್ಟು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು (ಬಲ್ಗೇರಿಯ

ಅಸ್ಥಿಪಂಜರಕ್ಕೆ ಮಾಂಸವಿಲ್ಲ (ಬಂಟು).

ಈಲಿಯೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿ
ತ್ತದೆ (ಬಂಟು).

ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲೆಯನ್ನು ಮುಚ
ತ್ತದೆ (ಸ್ಕಾಟಿಷ್).

ಜಠರಕೋಶ ಹೋಟೆಲಿದ್ದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಹೋ
ವುದು ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಜಠರಕೋಶ ದೇಹದ ಕಮ್ಮಟ (ಸ್ವೀಡಿಶ್).

ಮಂಡಿ ಮೊಣಕಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಸಮೀಪ (ಗ್ರೀಕ್).

ಗಡ್ಡ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡೆದಿದೆ: ಮೂಗು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮೀಪ (ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್).

ಹುಡುಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅತನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೋಳ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಹೊಸ ಉಣಿಸು ಹೊಸ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಊಟಮಾಡದೆ ಮಲಗುವವನು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾನೆ (ಇಟಾಲಿಯನ್).

ಪೇರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು (ಕೊರಿಯ).

ಹಲ್ಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತದೆ (ಮಲಯ).

ನಾಲಿಗೆಯ ತಪ್ಪು ಮನಸ್ಸಿನ ತಪ್ಪಲ್ಲ (ಐರಿಷ್).

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮೂಳೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ (ಅಸ್ಸಾಂ).

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಗಂಟನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬಿಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ (ಐರಿಷ್).

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ನಿನ್ನನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ (ಐರಿಷ್).

ನಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಗನ್ನು ಮುರಿದಿದೆ (ಐರಿಷ್).

ನಾಲಿಗೆ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಮುರಿಯಬಲ್ಲದು (ವೆಲ್ಷ್).

ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲು ಸೋಲು (ವೆಲ್ಷ್).

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮೂಳೆಯಿಲ್ಲ: ಆದರೆ ಅದು ಮೂಳೆಯನ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ (ಜೆಕ್).

ಮಾಂಸದ ನಾಲಿಗೆ ಮೂಳೆಯಿರುವ ಕತ್ತನ್ನು ಕತ್ತರಿಸ ತ್ತದೆ (ಫಿನ್ನಿಶ್).

ನಾಲಿಗೆ ಹಸಿಯದಾಗಿದ್ದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ (ಸರ್ಬಿಯನ್).

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮೂಳೆಯಿಲ್ಲ (ಸರ್ಬಿಯನ್. ಮಲಯ).

ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತವೆ (ಬಂಟ

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮೂಳೆಯಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಅದು ಜಜ್ಜಿ ಹಾ ಬಲ್ಲದು (ಟರ್ಕಿ).

ನಾಲಿಗೆಯಡಿ ಮನುಷ್ಯರು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ (ಬರ್ಮಾ).

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿದ್ದಾನೆ(ಅರೇಬಿಯ

ಒಂದು ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಸಮಾಧಾ ವಿಲ್ಲ (ಬರ್ಮಾ).

ನಾಲಿಗೆ ನೋಯುವ ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಆಡುತ್ತದೆ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಎಲ್ಲ ಮೂಗೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತದೆ (ಸೂಡಾನ್).

೪. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ

ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ ದೇಹದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಜ್ಞಾನವಾಹಿಗಳು: ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. 'ಕಣ್ಣು ದೇಹದ ನಾಯಕ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ನೈಜೀರಿಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರವಿದ್ದರೆ. 'ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕಣ್ಣು ಶ್ರೀಮಂತ'. 'ಕಣ್ಣು ದೊರೆ' ಎಂಬ ಎಸ್ತೋನಿಯನ್ ಗಾದೆಗಳಿವೆ.

ದೈಹಿಕ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಾರುವ ಗಾದೆಗಳಿವೆ: 'ಕುರುಡ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದರೂ ಒಂದೇ ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಒಂದೇ', 'ಅಂಧಕನಿಗೆ ಕತ್ತಲೆಯಿಲ್ಲ', 'ಕಣ್ಣು ಕಾಣದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಗ್ಗೇನು, ಮಸಿಯೇನು?', 'ಕುರುಡಗೆ ಹಗಲೇನು. ಇರುಳೇನು?'. 'ಕುರುಡನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆ'. 'ಕಿವುಡ ಕೇಳರಿಯ'. 'ಕಿವುಡ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಮೂಗ ಬಂಟ'. 'ಕುರುಡ ಕಂಡರಿಯ, ಕಿವುಡ ಕೇಳರಿಯ' 'ಮೂಕ ಕಂಡ ಕನಸಿನ ಹಾಗೆ'. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಗಾದೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ: 'ಕಿವುಡಣ್ಣ ಮೂಗಣ್ಣ ಗಾದೆ ಏನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು ?'.

ದೈಹಿಕ ಅಂಗಭಾಗಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು 'ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣಲ್ಲ', ಎಂಬ ಗಾದೆ ಸೂಚಿಸಿದರೆ. ನ್ಯೂನತೆಯೇ ಇರು

ವಾಗ 'ಕುರುಡ ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಲೇಸು' ಎಂಬ ಸವ ಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಾವು ಒಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು 'ಕಣ್ಣೆರಡಾದರೂ ದೃ ಒಂದೇ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವವಿದೆ.

ಹೊಸಬನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮನೆಯ ಮಾಟಗಾತಿಯಿದ್ದ (ಎಸ್ಟೋನಿಯನ್).

ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇರುವವನು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆ ತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಒಂದೇ ಭಾಷೆ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಹಸಿದ ಕಣ್ಣು ದೂರ ನೋಡಬಲ್ಲದು (ಐರಿಷ್).

ಕಣ್ಣಿನ ವ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ಕತ್ತಲೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಧೂಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಕಣ್ಣು ಮರಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲದು (ಜರ್ಮನ್).

ಕಣ್ಣು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಂಬುತ್ತವೆ; ಕಿವಿಗಳು ಇತರರನ (ಜರ್ಮನ್).

ತಿಳಿದವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ನಂಬು ವನು ಕನ್ನಡಕದ ಮೂಲಕ ನೋಡುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

ನೋವಿನ ಉರಿತವಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ಬೇಡ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಕಣ್ಣು ತನಗೆ ಪರಿಚಿತವಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು (ಐರಿಷ್).

ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಿರಬೇಕು (ಐರಿಷ್).

ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಕುರುಡು ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ ಮೇಲು (ತೆಲುಗು).

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ದೂರ. ಹೃದಯದಿಂದಲೂ ದೂರ (ಟರ್ಕಿ).

ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಂದೂ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವಾಗ ಮೂಗು ಹಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ (ಆಫ್ರಿಕೆ)

ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಯನ್ನು ಕಾಣದು (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ತೀರ ಹತ್ತಿರ ಸಂಬಂಧ (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ಕುರುಡರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಣ್ಣನವನೇ ರಾಜ (ಸುಡಾನ್).

ಕುರುಡನನ್ನು ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ಕೇಳಬೇಡ (ಜಪಾನ್).

ಕುರುಡು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ. ತೆರೆದರೂ ಒಂದೇ (ತೆಲುಗು).

ಕಣ್ಣು ನೋಡಬೇಕು. ಕಿವಿ ಕೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು (ಜಮೈಕಾ).

ಹುಬ್ಬು ಗಡ್ಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಯಸ್ಸಾದುದು (ಜಮೈಕಾ).

ಒಕ್ಕಣ್ಣನವರ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೋ (ಸೂಡಾನ್).

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆನಂದ ಕೊಟ್ಟು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನೋವು ಕೊ
(ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಕಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲವಾದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತ
ನೋಡಲಾರವು (ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ತುಂಬ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಿಚ್ಚುಪಡುವ ವಸ್ತು ಕಣ್ಣು (ಇಟಾ
ಯನ್).

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವವನು ಹೃದಯದಿಂದ ನಂಬುತ
(ಇಟಾಲಿಯನ್).

ಅಪರಿಚಿತ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೋ
ತ್ತವೆ (ಸ್ವೀಡಿಷ್).

ಕಣ್ಣು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣದಾದಾಗ ಕನ್ನಡಕ ಉಪಯುಕ್ತ
(ಸ್ವಿಸ್)

ಕುರುಡರಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಣ್ಣಿನವನೇ ರಾಜ (ಐರಿಷ್).

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡತನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಪಡೆದಿ
ವುದು ಮೇಲು (ಜರ್ಮನ್.ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್).

ಕುರುಡನೊಬ್ಬ ಗೋಡೆಗೆ ಅತು ನಿಂತು 'ಇದು ಜಗ
ಗಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ (ಗ್ರೀಕ್).

ಕುರುಡರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನವ ಸುಖವಾಗಿ
ತ್ತಾನೆ (ಫಿನ್ನಿಷ್).

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕುರುಡರಾಗಿರುವವರು ಬೆಳಕನ್ನು ನ
ವುದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಕಿವಿಗಳು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೂ ಅವು ತಲೆಯನ್ನು ಹಾಯಲಾರವು (ಸುರಿನಾಮ್).

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಶಬ್ದವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ (ಸುರಿನಾಮ್).

ಕಿವಿಗಳು ತಲೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವಲ್ಲ (ಸ್ವಾಹಿಲಿ).

ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಕಿವಿಗೆ ಎಂದೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ (ಬಂಟು).

ಕಣ್ಣು ತನ್ನ ಸಾಕ್ಷಿ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಕಿವಿಗಳು ಇತರರನ್ನು (ಸ್ಕಾಟಿಷ್).

ಕಿವುಡರು ತೀಕ್ಷ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಿವುಡ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಬಲ್ಲ.

ಕಿವುಡ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಕಿವುಡ ಕುರುಡನಿಗೆ ದೀಪವೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ. ಅತ ಅವನಿಗೆ ಬಾರಿಸುವುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

೫. ಹೃದಯ

ಹೃದಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಜನಾ ದವರು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋ ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬಲ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಅದ ಅಡಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಭಾಗಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟಸ್ಥಾನ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೃದಯ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಿಗ್ಗುವ ದುಃಖದಿಂದ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಹೃದಯವು ಭೀತಿಯಿಂದ ಕ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾರದಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಭಯದಿಂದ ತ ಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾತುಗಳಿವೆ:

ಹೃದಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತ

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯವೆಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ.

ಹಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ಒಡೆಯದು.

ಹೃದಯವನ್ನೇ ಕೊಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಹಣವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ

ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವವರ ಹೆಜ್ಜೆ ನಿಧಾನ.

ನಿರ್ಮಲ ಹೃದಯವಿದ್ದವನ ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಬಾಶ್ನಿಯನ್).

ಹೃದಯ ತುಂಬುವವನು ಕಣ್ಣನ್ನು ತುಂಬಬಲ್ಲ (ಐರಿಷ್).

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಾಗಿರು. ಬಾಯಿಗೆ ಸಮೀಪ (ಐರಿಷ್, ಸ್ಕಾಟಿಷ್).

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಾವಿರ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯುವುದು. ಅದಕ್ಕಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಸಾವಿರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು (ಡ್ಯಾಕ್).

ಹೃದಯ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಮಲದಂತೆ ಮೃದು. ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೆಯಂತೆ ಕಠಿಣ (ಸಂಸ್ಕೃತ)

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಗಡಿಯಿದೆ (ಕೊರಿಯ).

ಹೃದಯವು ಸುಸ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೂ ಮನರಂಜನೆ ಬೇಕು (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಅಥವಾ ನರಕದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು (ಜಮೈಕಾ).

ತುಂಬಿದ ಹೃದಯ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದು (ಡೇನಿಶ್).

ಹೃದಯ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ (ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯ ಕಲ್ಲಿಗಿಂತಲೂ ಕಠಿಣವಾದುದ
(ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ಆರೋಗ್ಯ ಹೃದಯದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅನ
ರೋಗ್ಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಜೆಕ್).

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಿರುತ್ತ
(ಡೇನಿಶ್).

ದೊಡ್ಡ ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಬಂದವು
(ಫ್ರೆಂಚ್).

ನಮ್ಮ ನಡೆವಳಿ ತೋರ್ಪಡಿಸದ ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೃದಯ
ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇರಿಸಿಲ್ಲ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಗುಪ್ತ ತಾಣಗಳ
ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಸ್ವರ್ಗ ನರಕಗಳೆರಡೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ (ಜರ್ಮನ್

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಸಾಕ್ಷಿಯಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್

ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ವಸ
ವಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹಿಮ ಕರಗುವ ಮೊದಲು ಗ
ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರ
ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ (ಜರ್ಮನ

ಹೃದಯ ಚಿಲುಮೆಯಿದ್ದಂತೆ. ನಾಲಿಗೆ ನದಿ (ಜಾರ್ಜಿಯನ್).

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಿಟಕಿಗಳಿಲ್ಲ (ರಶಿಯನ್).

ಕಣ್ಣು ನೋಡದದ್ದನ್ನು ಹೃದಯ ನೋಯಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ (ಉಕ್ರೇನಿಯ).

ಹೃದಯದಿಂದ ಬಾರದಿದ್ದುದು ಹೃದಯವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ (ಸ್ಲೊವಾಕ್).

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಹೋಗದ ದಾರಿಗಳಿಲ್ಲ (ಅರೇಬಿಯ).

ಆಕಾಶದ ಕೆಳಗೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ – ಹೃದಯವಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಸಿದ್ಧನಿದ್ದರೆ ಸಾಕು (ಜಪಾನ್).

ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕ ಎಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿವೆ (ಜಪಾನ್)

೬. ರಕ್ತ

ರಕ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಜೀವನದಿ. ದೇಹದ ಎ
ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು, ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ
ಅದು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ತ್ಯಾ
ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೊತ್
ಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣ–ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅ
ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ಪಡೆದಿದ್ದು ಅದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀ
ತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳ
ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿರುವಂತೆ, ಅದು ರೋಗ ಜ
ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.

ರಕ್ತದ ಬಗೆಗೆ, ಅದರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅನ
ಗಾದೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಾಗಿವೆ.

ರಕ್ತ ನೀರಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿ.

ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತಕ್ಕೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣ.

ಟರ್ನಿಪ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತವನ್ನು ನೀರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತ ನೀರಲ್ಲ (ಉಕ್ರೇನಿಯ).

ರಕ್ತವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ (ಹೀಬ್ರೂ

ರಕ್ತ ಸದಾ ನೀರಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದುದು (ಪಶ್ಚಿಮೀಯ).

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ; ಬೇರೆಯವರ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ನೀರು (ಫಿನ್ನಿಶ್).

ನಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ (ಜೀನೋಈಸ್).

೭. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'ವೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದು ದೇ
ವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇ
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಪೌ
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊ
ವುದರ ಬಗೆಗೆ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಬ
ಮುಖ್ಯ ಆಸ್ತಿಯಾದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳೂ ಆರ
ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿವೆ.

ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ.

ಪೀಟೀಲಿನಂತೆ ಸದೃಢ.

ರೋಗವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎ
ಮಾತ್ರವೂ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗ ರೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿ

ರೋಗ ಬರುವವರೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಾಗ
ದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ರೋಗದ ಕಹಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಮನು
ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ (ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್).

ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ತತ್ವಜ್ಞಾ
ವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು (ಬಲ್ಗೇರಿಯ)

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ದೊರೆ (ಗಾಲಿಕ್).

ಹಣವಿಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಅರ್ಧ ರೋಗವಿದ್ದಂತೆ (ಇಟಲಿ).

ರೋಗ ಬರುವವರೆಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ (ರಶಿಯನ್).

ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇಬು ತಿನ್ನುವವನು ವೈದ್ಯನ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ (ಜೆಕ್).

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ವೈದ್ಯನನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್).

ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದಿರುವವನು ಆಶೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ; ಆಶೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ (ಅರಾಬಿಕ್).

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವವರು ಸುಂದರರೆ (ಪರ್ಷ್ಯ).

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನಾಂಗ ವೈದ್ಯನನ್ನು ರೋಗಿಷ್ಟನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದದವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬಹುದು (ರಶಿಯನ್).

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯ (ರಶಿಯನ್).

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಎಣಿಸ
ದಿಲ್ಲ (ಸರ್ಬಿಯನ್).

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಬ
(ಸ್ಲೋವಾಕ್).

ಆರೋಗ್ಯವೊಂದೇ ಸಾವಿರ ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕೆ ಸಮ (ಉದ

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವವನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವಿವಾಹ(ಟ

ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾರೂ ಶ್ರೀಮಂತರೆನಿಸುವ
(ಕ್ರೋವಾಶಿಯನ್)

ಆರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯದತ್ತ ಹಾಕಿದ ಹೆಜ್ಜೆ (ನೈಜೀರಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು (ಸ್ವಾಹಿಲಿ).

ಬಡವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ: ಆರೋಗ್ಯವಂ
ಮನುಷ್ಯ ಶ್ರೀಮಂತ (ಜರ್ಮನ್).

ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೊಗಳುತ್ತೇವೆ. ಅವು ನ
ಬಳಿ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನ (ಅರಾಬಿಕ್)

ಇಪ್ಪತ್ತರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಲ್ಲದ. ಮೂವತ್ತರಲ್ಲಿ ಜ
ನಾಗಿಲ್ಲದ. ನಾಲ್ವತ್ತರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಿಲ್ಲದವ ಎಂದೂ
ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರ.

ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ (ಜಪಾ

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ದೇಹವನ್ನು 'ಸ
ವಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಜನಪದ ಸದಾ ಗಮನವಿತ್ತಿದೆ 'ನಿಯ
ವುಳ್ಳವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಮನಿಗೂ ಭಯ' ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗ
ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳಿವೆ.

ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಐಶ್ವರ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮೇಲು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೈಲು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಹಿತಮಿತ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ದೇವತ್ವದ ನಂತರದ್ದು.

ಹಣೆಗೆ ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಗ್ಗುವುದು ಮೇಲು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಹುದೇ ವಿನಃ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರದಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿ (ಸಂಸ್ಕೃತ).

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಗ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ರೋಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ (ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ).

ವರ್ಜನ ಶೀಲತೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ (ತಮಿಳು).

ನಿಯಮಿತತನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ (ಉರ್ದು).

ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ (ಜೆಕ್).

ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಾಳಬಲ್ಲವ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವ
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಜಗತ್ತಿನ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಮ
ಔಷಧ (ಸ್ಲೋವಾಕಿಯನ್).

ಒಂದೇ ಆಹಾರ ಉಣ್ಣುವವನಿಗೆ ವೈದ್ಯನ ಅಗತ್ಯ
(ಇತಾಲಿ, ಸ್ಕಾಟಿಷ್).

ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗ
ಪಡಿಸು (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಹಸಿವೆ, ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಜಿಪರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಿಡಮೂ
ಗಳು (ಕ್ರಾಪ್ರೋಷಿಯನ್).

ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆ
(ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ರೋಗದಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ
ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮೇಲು (ಚಿಲಿ).

ಕುಳಿತು ಉಣ್ಣುವುದು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸುವುದು; ನಿ
ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ನಡೆಯುವುದು ಜೀವ
ಚಾಲನೆ ಕೊಡುವುದು. ಓಡುವುದು ನಿರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾ
ವುದು (ಬರ್ಮಾ).

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಾಳುವವನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ಜೀ
ರೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಇಟಾಲಿಯನ್).

ನೀವು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವಾಡಬೇಕಾದ
ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ ತಿನ್ನಿ, ನಾಯಿಯಂತೆ ಕುಡಿಯಿರಿ (ಜರ್ಮನ್).

ನೀವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಉಣ್ಣದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ (ಜಪಾನ್).

ರಾತ್ರಿಯೂಟ ತುಸ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ.

ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕುತೂಹಲ ಹೊಂದಿದರೆ—ನೀವು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ (ಜೆಕ್.)

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹೊಂದಿ ಬಾಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅನುವಂಶೀಕೆಯ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳನ್ನು ಬದಲುಗೊಳಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಕುರಿತೇ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುವವನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲೆಬೇಸರವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ಅಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ತಾವು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು 'ಮುಪ್ಪಾದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ದಿನ ಇರಬಾರದು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

೮. ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಪ್ರಾರಂಭದ ಮ
ಅಂತ್ಯ ಘಟ್ಟಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಅಂಕುರವಾದ ಮೇ
ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಹೊಸ ಜೀವ ಹೆ
ಬರುತ್ತದೆ. 'ನಿಷೇಚನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹೊ
ತರುವುದೊಂದೇ ಉಳಿದಿರುವ ಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ತೆಲುಗು ಗ
ಯಿದೆ. 'ನವಮಾಸ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ನವರಾತ್ರಿ ಅ
ಎಂದರೆ ಎಂತೀತೆ ?

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 'ಸಂತೋಷವೇ ಯೌವನ. ಚಿಂತೆ
ಮುಪ್ಪು' ಹಾಗೆಯೇ 'ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ತನಕ ಬದುಕು ಬಾ

ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗಾದೆಯ ಮಾತು
ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ.

ಮೊದಲ ಉಸಿರಾಟ ಸಾವಿನ ಪ್ರಾರಂಭ.

ನಾವು ಅಳುತ್ತ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ! ಗೊಣಗುತ್ತ ಬಾ
ತ್ತೇವೆ, ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತೇವೆ.

ಜನನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದವನು ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊ
ಲಾರ.

ಹುಟ್ಟಲು ಒಂದೇ ಹಾದಿ ಸಾಯಲು ಸಾವಿರ ಹಾದಿ
(ಸರ್ಬಿಯನ್).

ಸಾವು ಬರುತ್ತ ಅಳುತ್ತೇವೆ ಅದು ಜೀವನ: ಸಾವು ಅತ್ತು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಅದು ಸಾವು (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಗ ಬರುವ ಸಾವು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು (ಹಂಗರಿ).

ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಜೀವನದೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ, ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಜರ್ಮನ್).

ಕಣ್ಣೀರು ಯಾರನ್ನು ಮಸಣದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಐರಿಷ್).

ಎಲ್ಲ ರಸ್ತೆಗಳ ಅಂತ್ಯವೂ ಸಿದ್ಧಾಗ್ರಹದತ್ತ (ಚೈನಾ).

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆದರು, ಸಾವಿಗಲ್ಲ (ರಶಿಯನ್).

ಸಾವು ಕರಿಯ ಒಂಟೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಮಂಡಿಯೂರುತ್ತದೆ (ಟರ್ಕಿ).

ಸಾವು ಜಗತ್ತಿನ ಯಜಮಾನ.

ವೃದ್ಧರು ಸಾವಿನ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ: ಸಾವು ಎಳೆಯರತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯುವಕರು ಸಾಯಬಹುದು; ವೃದ್ಧರು ಸಾಯಬೇಕು.

ಸಾವು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾವು ವೈದ್ಯನನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತದೆ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಸಾವಿನ ಭಯ ಸಾವಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟದು (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಸಾವು ಬಡವನ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ (ಐರಿಷ್, ಜರ್ಮನ್

ಸಾವಿನ ಕೇಡಿನ ವಿರುದ್ಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಸಾವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಬೆಳೆಯ ವುದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಸಾವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಔಷಧಿಯಿದೆ (ಸ್ಕಾಟಿ

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗ ಎಂದೂ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿ (ಐರಿಷ್).

ಸಂತೋಷಕರ ಬಾಳುವೆಗೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ - ಹಿಂದಿ ದನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ, ಇಂದಿನದಕ್ಕೆ ದಾರಿತೋರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿ ದನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ (ಜರ್ಮನ್).

ಮಳೆ ಬರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವ ಹೋಗುವುದನ ಹೇಳಲು ಬಾರದು (ತೆಲುಗು).

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಇಬ್ಬನಿಯಂತೆ ಅಶಾಶ್ವತ (ಜಪಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮದ್ದಿದ್ದರೂ ಸಾವಿಗಿಲ್ಲ (ಸ್ಕಾಟಿಷ

ಸಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುತ್ತದೆ (ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ಸಾವು ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ವ (ಬಲ್ಗೇರಿಯ

ಸಾವು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವು (ಜೆಕ್).

ಸಾವು ಕವಳೆಯನ್ನು ಊದುವುದಿಲ್ಲ (ಡೇನಿಶ್).

ಸಾವು ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರ ಸ್ನೇಹಿತ (ಡೇನಿಶ್).

ಸಾವು ಯಾರನ್ನೂ ಕ್ಷಮಿಸದು (ಇತಾಲಿಯನ್).

ಸಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮನಾಗಿಸುವುದು (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಸಾವು ವಯಸ್ಸಿನತ್ತ ನೋಡದೆ ತಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಲಿವೋನಿಯನ್).

ಸಾವು ಮರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಸಮನಾಗಿಸುವುದು; ನಿತ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮನಾಗಿರಿಸುವುದು (ಪೋರ್ತುಗೀಸ್).

ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಅನಿಶ್ಚಿತವೋ ಸಾವು ಅಷ್ಟೇ ನಿಶ್ಚಿತ (ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್).

ಸಾವು ಕಿವುಡ (ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್).

ಸಾವು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳತ್ತ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ (ಲೆಟಿಶ್).

ಸಾವಿಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ (ಗುಜರಾತಿ).

ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದರೂ. ಅದು ಒಂದು ಹಗಲೋ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯೋ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು (ವೆಲ್ಷ್).

ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಾವು ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ (ಜಪಾನ್).

ಸಾವು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಬೆಳ್ಳಿ ಇದ್ದವನಿಗೂ ಕೊಳ್ಳಿಯ ಭಯ: ಅದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಗಾದೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ: 'ಎತ್ತ ಹೋದರೂ ಸಾವು ಬಿಡದು' 'ಉತ್ತರ ಶ್ವಾಸ ಹೋಗುವಾಗ ಉಪ್ಪರಿಗೆ ಏರಿದರೆ ನಿಂತೀತೆ?' 'ಸಾವಿ ಅಡದವ ಓಡಿ ಬಂದಾನೇ?' 'ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಬಂದರೆ ಮಣ್ಣು

ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ ! ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುವುದಿ
ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ನೆವವಿಲ್ಲದೆ ಜವರಾಯ ಕೊಂಡು ಹೋಗ
'ಕೇಡುಗಾಲಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ. ಮರಣ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಇ
'ರೋಗವಾದರೇನು, ಭೋಗವಾದರೇನು ಹೋಗಲಿಕ್ಕಾಗದೇ

ವಯೋಧರ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕು
ವುದನ್ನು 'ನರೆ ಬಂದವ ಹೊರೆ ಹೊತ್ತಾನೆ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಸ್ಪ
ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. 'ತೊಗಲು ಸಡಲಿ ಮುಪ್ಪು, ಹಗಲು ಸಡ
ಇರುಳು'. ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. '
ಬಂದರೆ ಮರೆಮಾಡಿದರೆ ಹೋದೀತೇ ?'

ರೋಗಿಷ್ಟನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಣ ತೆರೆಯನ
ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಉತ್ಕಟವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ
ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದು' ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಜೀವ ಉಳ
ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನು ಬೇ
ದರೂ ತರುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಮುಂಬಾಲು ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತ
ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ 'ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅಯ್ಯು ಹ
ಕೊಟ್ಟರೂ, ಅಯ್ಯುವುದು (ಸಾಯುವುದು) ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ 'ಎಂ
ಬೇಕು. ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ? 'ಹುಟ್ಟಿ
ದವನಿಗೆ ಮರಣ ತಪ್ಪದು !

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ ಗಾದೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದ
ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧ ಬರೀ ಮೂಳೆಗಳಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ.

ನಲವತ್ತು ಯೌವನದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ; ಐವತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಯೌವನ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಯೌವನದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದಂಡ ತೆರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ವೃದ್ಧ ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ನೋಡುವುದು ಯುವಕ ಮುಂದೆ ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು (ಜರ್ಮನ್).

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ರೋಗ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದು ಮೇಲು (ಯಿಡ್ಡಿಶ್).

ಯೌವನ ಭರವಸೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ನೆನಪಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ದೇಹ ಸವಕಳಿ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಆತ್ಮ ತಂತಾನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಇಟಾಲಿಯನ್).

೯. ಅನಾರೋಗ್ಯ

ನಮ್ಮ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗಗ
ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು. ಕೆ
ವೊಂದು ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಕೆಲವ
ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಥಳ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದ
ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಗಾಳಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಮಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್
ಜೀವಾಣುಗಳಿದ್ದು ಅವು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮ
ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನ
ವಳಿಕೆಯ ರೋಗಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗ
ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಏರು-ಪೇರು. ಆಹಾರ ಪಚನ ಹೀ
ಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು
ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸು
ಗಾದೆಗಳಿವೆ: 'ಸೀತರೇ ಬೀಳುವ ಮೂಗು ಕೊಯ್ದರೆ ನಿಂತೀತೆ
'ಉಂಡರೆ ಉಬ್ಬಸ, ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಸಂಕಟ! ಕೆಲವೊಂದು ರೋ
ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಅರಿವನ್ನು ಗಾದೆಗಳು ನೀಡಬಲ್ಲವಾಗಿವ
ಅಪಚನ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಿಂದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಹೀರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಂದ ಉಂಡ ಆಹಾರ ದಕ್ಕದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಭೇ
ಯುಂಟಾಗಿ ದೇಹ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಸವಕಳಿ ಹೊಂದ

ವುದನ್ನು 'ಉಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕುಂಡಿಲೇ ಹೋಯಿತು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರುನಾಳದ ಉರಿತ, ಕಫ ಕೆಮ್ಮು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಉಗುಳಿ ಉಗುಳಿ ರೋಗ'. ಅನೇಕ ಜೀವಾಣು–ವಿಷಾಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಗೆ ಗೋಚರ ಅಗೋಚರವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ತೀರ ಮಾರಕವಾದ ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 'ಕೀಟ ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಕಾಟ ಬಹಳ' ಎನ್ನುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಂತಿರೋಗ ಏಡಿಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮತ್ತು ದೂರದೂರದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯದೆ ಗುಣ ಕಾಣದು. ಅದನ್ನು ಕಂಡೇ 'ಕುಡಿಕಿತ್ತರೂ ಅಡಿ ಸಾಯದು' ಎಂಬ ಮಾತು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಂದು ಚಟಗಳು ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೂ ಜನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. 'ಗುಡಗುಡಿ (ಧೂಮಪಾನ) ಗುಂಡಿಗೆಗೆ ಮೂಲ' ಎನ್ನುವುದು ದೂಮಪಾನ ಕಿರೀಟಧಮನಿಯ ಸಂಕುಚನಕ್ಕೆ. ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯ ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್
‘ಎಂಬ ನುಡಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಈ ರೋ
ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ‘ಮೂಗು ಇರುವವರೆಗೆ ನೆಗಡಿ ತ
ಪ್ಪಲ್ಲ’, ‘ನೆಗಡಿಯಂತಹ ಜಡ್ಡಿಲ್ಲ. ಬಂಗುಡಿಯಂತಹ ಬ
ಯಿಲ್ಲ’ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಈ ರೋಗದ ಕಷ್ಟ–ಸುಖದ ವಿವ
ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ‘ನೆಗಡಿ ಹತ್ತು ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹ
ಮತ್ತಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ’ ಎಂಬ ಗಾದೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿದೆ.

ರೋಗದ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪೌರಾತ್ಯ–ಪಾಶ್ಚಿಮಾ
ರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನಾಣ್ಣುಡಿಗಳಿವೆ:

ರೋಗ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬಾಣದಂತೆ ವೇಗ: ಅದು ದೂರವಾ
ವುದು ದಾರದಂತೆ ನಿಧಾನ (ಚೀನಾ).

ಆರೋಗ್ಯ ಮಣದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ತೊಲದಲ್ಲಿ ಬಂ
ಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಬರುವಾಗ ಮೊಲದ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡ
ಬರುತ್ತದೆ. ಹೋಗುವಾಗ ಆಮೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗು
(ಕ್ರಿಯೋಲ್).

ರೋಗವು ದೂತನ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕು
ವತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಎಸ್ತೋನಿಯನ್).

ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ರೆಕ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೋ
ವಾಗ ಕುಂಟುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ರೋಗ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್, ಬೆಲ್ಜಿಯಂ).

ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವವರೆಗೂ ನೀರೂ ರುಚಿಕರ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನೇಕ ರಸ್ತೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸದಾ ಆಹ್ವಾನವಿಲ್ಲದೆ (ಚೆಕ್).

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ (ಹಂಗರಿ).

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಂಡ್ರಡ್ ವೇಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಔನ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ (ಇಟಾಲಿ).

ರೋಗ ಸಾರೋಟಿನ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸೂಜಿಯ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದು (ರುಮೇನಿಯ).

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ (೪೦ ರಷಿಯನ್ ಪೌಂಡು) ಹೋಗಿ ಜೊಲೋಟ್ನಿಕ್ (೧/೯೬ ಪೌಂಡು) ನಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ (ರಷಿಯನ್)

ರೋಗವು ರಯವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹೋಗುವುದು (ರಷಿಯನ್).

ರೋಗವು ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಸರ್ಬಿಯನ್).

ರೋಗ ರೇಸ್ ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಸ್ಲೋವಾಕಿಯನ್).

ಯಾರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಖರೀದಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಲಟ್ವಿಷ್).

ರೋಗ ಹೊಂದಿದವನ ಮನಸ್ಸು ರೋಗಿಷ್ಟ (ಮಾಲ್ಟೀ

ರೋಗ ಪರ್ವತದಂತೆ ಬಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಣುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋ ತ್ತದೆ (ಥಾಯಿ).

ನಿದ್ದೆ, ಸರಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವೆ ಇವು ಮೂರೂ ನಾ ಕ್ರೂರ ಶತ್ರುಗಳು (ಕುರ್ದಿಶ್).

ರೋಗ ಬರುವಾಗ ತುಂಬಾ ವೇಗ. ಹೋಗುವಾ ನಿಧಾನ (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ರೋಗವು ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿಮಾಡುತ್ತ ಬಂ ಆಮೆಯ ಮೇಲೆ ನಂತರ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಮಾರಿಷಸ್).

ರೋಗಿಯು ಹಣದ ಚೀಲ ಗುಣಹೊಂದುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ (ಸ್ಕಾಟಿಷ್).

ಮನುಷ್ಯ ವೃದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ರೋಗಗಳು ಎಳೆ ವಾಗುತ್ತವೆ (ಎಸ್ಟೋನಿಯನ್).

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯರು(ಇಂಗ್ಲೀ

ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ವಿವಿಧ ತೆರನಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸೂಚಿಸುವ ಗಾದೆಗಳು ಕೆಲವು :

ರೋಗ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಒಳಬರುತ್ತವೆ; ಕೇಡು ಅಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ (ಜಪಾನ್).

ಗಲೀಜು ಅಡುಗೆಯವ ನಿಮಗೆ ಭೇದಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಗಳು ಬಾಯಿಂದ ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ (ಜಪಾನ್).

ಸೂರ್ಯ ಎಂದೂ ಬಾರದ ಕಡೆ ವೈದ್ಯ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಾನೆ (ಜೆಕ್).

ಸೂರ್ಯ ಬಾರದಂತೆ ನೀವು ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ವೈದ್ಯ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಬಂದಿರುತ್ತಾನೆ (ಬರ್ಮಾ)

ಸೂರ್ಯ ಹೋಗದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ (ಇತಾಲಿಯ).

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು, ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತನ್ಮೂಲಕ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಡಿ ಜೀವಸತ್ವದ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣುಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಲ ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರಬಲ್ಲವು.

ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ.

ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ಸಂಗೀತ ಶಮನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ದೇಹವೆಲ್ಲ ಅಸ್ವಸ್ಥ.

ರೋಗಿಷ್ಟ ದೇಹ, ರೋಗಿಷ್ಟ ಮನಸ್ಸು (ಜರ್ಮನ್).

ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಸಾವಿನ ಕಹಳೆ.

ಪ್ರಣಯ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಅಡಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಕಜ್ಜಿ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹದ ತುರಿಕೆ ವಿಪರೀತ. ದೇಹವನ್ನು ತುರಿಸದೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಕಜ್ಜಿಯಿದ್ದವನಿಗೆ

ಲಜ್ಜೆಯಿಲ್ಲ'; 'ತುರಿಕೆಯಿದ್ದವನಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಇಲ್ಲ'. 'ತುರಿಯಿ ವಲ್ಲಿ ತುರಿಸುವುದು'. ತುರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬರ ಬಿಟ್ಟೀತೇ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಾದೆಗಳಿವೆ.

ಕಜ್ಜಿ ಇದ್ದವನಿಗೆ ಉಗುರುಗಳೂ ಇವೆ (ಜೆಕೊಸ್ಲೋವಿಯನ್

ಕೆರೆತದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೇ ಕೈ ಹೋಗುತ್ತದೆ (ಕೊರಿಯಾ).

ಕಡಿದ ಕಡೆ ಕೆರೆಯುತ್ತದೆ (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ತುರಿಕೆಯಿದ್ದವನು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಲಿವೋನಿಯನ್

ನಿಮ್ಮ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಇತರರ ಕೈಗಳು ಕೆರೆಯುವುದಿ (ಸ್ಲೋವಾಕಿಯನ್).

ಪ್ರಣಯ, ರೋಗ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾ ಯಿಲ್ಲ: ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತುರಿಕೆ ಸೋಲಿಸುತ್ತದೆ (ಐರಿ

ನೋವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮುಖ್ಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷ ಗಾಯ. ಹುಣ್ಣು ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಗಾಯವಿದ್ದತ್ತ ಕೈ (ವೆಲ್ಷ್).

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಕೈಯೂ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ (ವೆಲ್ಷ್).

ನೋವಿದ್ದ ಕಡೆ ಕೈ, ಪ್ರಿಯತಮೆಯಿದ್ದ ಕಡೆ ಕಣ (ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್).

ನೋವಿದ್ದ ಕಡೆ ಕೈ (ಗ್ರೀಕ್).

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವಿದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮೋನಿಯ ಅ ವಿಪುಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು. ಅದು ಮಿದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಕ

ಬಹುದು. 'ಪಿತ್ತಭ್ರಮೆಯಿದ್ದವನಿಗೆ ಪಿತ್ತ ಭ್ರಮೆಯಾಗದೇ ?' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಗಹನವಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. 'ಪಿತ್ತ ತಲೆಗೇರಿದವನಿಗೆ ಹಂಚಿ ಕರ್ರಗೆ ಕಂಡರೆ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಕೆಟ್ಟೀತೇ ?' ಎಂಬ ಗಾದೆಯಿದೆ. 'ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹಳದಿ !' ಎಂಬ ನುಡಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ. ಆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಬಣ್ಣಗೆಡದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದು. ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ. ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಿದೆ. ಆದರೂ ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಜನರ ಭೀತಿ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ (ಮನಗುಡಿಗೆ) ಮದ್ದಿಲ್ಲ'. 'ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮರುವೇ ಮದ್ದು' ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಂಡಿವೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ 'ಚಿಂತೆಯೇ ಮುಪ್ಪು. ಸಂತೋಷವೇ ಯೌವನ'.

ಗಾದೆಯ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಡಂಬನೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಅನೇಕ ಮಾತುಗಳು ಜನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು. ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಈ ಮಾತುಗಳು ಹೊರಬಂದಿರಬೇಕು: 'ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಮ್ಮಗ ಆಕಳಿಕೆ ಕಲಿಸಿದ ಹಾಗೆ', 'ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಲು ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕೇ ? ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ. ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವವರನ್ನು ನೋಡಿ. 'ಅಂಗೈ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಬೇಕೇ ? 'ಎಂಬ ಮಾತು ಬಂದಿರಬೇಕು.

ರೋಗದ ಆಗಮನ. ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಅಂತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಕೆ
ವೊಂದು ಗಾದೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಮುವತ್ತರ ಮೊದಲು ಜನ ರೋಗವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾ
ಮುವತ್ತರ ನಂತರ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ
(ಚೀನಾ).

ಅಹಿತ ಸುಖದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಕರವಿದ್ದಂತೆ.

ರೋಗ ತಿಳಿದರೆ ಅರ್ಧ ಗುಣವಾದಂತೆ.

ರೋಗ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ದೂರ ದೂರ ಇರುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಯೋಗ್ಯ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಿರುವ ಕಡೆ ಸದಾ ಆಗಮಿ
ಸುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನ್).

ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಿಯಾ
ರುವುದು ಮೇಲು (ಟರ್ಕಿ).

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದಿ
ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಐರಿಷ್).

ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾ
ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನರಳುವವನು ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತಾ
(ಐರಿಷ್).

ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೀವುಗುಳ್ಳೆ ಎಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕೆಂದು ಆಯ
ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ (ಕೊರಿಯ).

ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಇಂತಹದೇ ಜಾಗವೆಂಬುದಿಲ್ಲ (ಬಂಟು

ಒಂದು ಅಪಘಾತ ನಮಗೆ ಸಾವಿರ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪದೇಶ ...ಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ (ಚೀನ).

ಒಂದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಮಮತಾಭಾವವು ವಿಶೇಷ ...ರುತ್ತದೆ (ಜಪಾನ್).

ನಾನು ಅನೇಕ ಕಹಿ ಗುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ನನ್ನದಷ್ಟು ನೋವು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ (ತೆಲುಗು).

೧೦. ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮು
ಗೋಚರಿಸಿದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವು
ಬಹುಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ರೋಗವ
ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನೇಕ ರೋಗ
ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಹಂತ. ಅದನ್ನು ಅರಿಯದಿದ್ದರೆ ರೋ
ವಿಧಾನ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಕಷ್ಟ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬ
ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ನಾಡಿ ನೋಡದೆ ಮ
ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಾಡು ರೋಗ ಬರೋದು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತ
'ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಡು ಬಲ್ಲದೇ ?' ಎಂಬ ಮಾತು ಅನುಭ
ವೈದ್ಯನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳ
'ಬೇನೆ ಗಾನದಿಂದ ಹೋದೀತೆ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯ
'ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಲು ಗೋತ್ರ ಬೇಕೇ ?' ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕ
ಗೋತ್ರದ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ. ಅದನ್ನು ಪ
ಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಾರುವ ಗಾದೆ. 'ವೇದ ತಿಳಿದವನಾದರೂ ವೇ
ಬಿಟ್ಟೀತೇ ?'. ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ
ವುದನ್ನು 'ಜಾಪಾಳದ ಮಾತ್ರೆಗೆ ನೇಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆ
ಎಂಬ ಗಾದೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಾಸಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಅನುವಳಿಕೆಯ ರೋಗಗಳು. ಗಂತಿ ರೋಗಗಳು ಔಷಧದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕುಂದುತ್ತ ಮರಣದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ವಾಸಿಯಾಗದ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಶಿ ಮದ್ದು ಮಾಡಿದರೂ ವ್ಯರ್ಥ' ವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ: 'ಮದ್ದು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದುಂಟೇ ?'

ಜ್ವರ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟು ರುಚಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗಾದೆಗಳಿವೆ: 'ಜ್ವರವಿಡಿದ ಬಾಯಿಗೆ ನೊರೆಹಾಲು ಒಲಿವುದೇ?' 'ರೋಗಿ ಹಳಿದೊಡೆ ಹಾಲು ಹುಳಿಯಪ್ಪುದೇ ?' ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯ ನೀಡುವ ಅನುಪಾನ ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆತನ ಅನುಪಾನ ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿವೆ: 'ರೋಗಿ ಬಯಸಿದ್ದು ಹಾಲು ಅನ್ನ; ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದೂ ಹಾಲು ಅನ್ನ'.

ಔಷಧಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೀಗಿವೆ:

ಸಾಯುವ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಔಷಧ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ (ಚೀನಾ).

ವೈದ್ಯನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಗೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ನಿ
ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಕಾರಿ (ಐರಿಷ್).

ಶ್ರಮದಿಂದ ಬಡವ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಾನೆ: ವೈದ್ಯನಿ
ಶ್ರೀಮಂತ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ (ಪೋಲಿಶ್).

ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಜಗಿಯಬಾರದು (ಫ್ರೆಂ
ಜರ್ಮನ್).

ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಕಹಿ (ಜಪಾನ್).

ಔಷಧದ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುವವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಾ
ತ್ತಾನೆ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೂ ತನ್ನ ಗುಳಿಗೆಗಳೇ ಉತ್ತ
ವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೆ ಹರೆಕೆಗ್ಗೆ ನ
(ತೆಲುಗು).

ನೊಂದ ಮನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮದ್ದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು (ಲ್ಯಾಟಿನ್

ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು: ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಗುಣಕಾರಿ.

ನೀನು ರೋಗಿಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದಿ
ಆತ ತುಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಲಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಆತ
ಔಷಧಿಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು (ಬಂಟು).

ಔಷಧ ಗುಣಪಡಿಸುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸು
(ಬರ್ಮಾ).

ಔಷಧ ಕೊಲ್ಲದು, ವೈದ್ಯ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ (ರಶಿಯನ್).

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ದೇವರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ (ಬಲ್ಗೇರಿಯ).

ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು (ತಮಿಳು).

ಔಷಧ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ರುಚಿನೋಡಲು ಮೂರುದಿನ (ತಮಿಳು).

ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಹೊಂದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿ (ಬಂಟು).

ಸಿಹಿಯಾದ ಔಷಧಿ, ಔಷಧಿಯಲ್ಲ (ಬಂಟು).

ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಔಷಧಿಯಿದೆ, ಆದರೆ ಮೂರ್ಖತನಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡಬೇಡ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗೆ ಯಾವ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ (ಐರಿಷ್).

ಸಮಾಧಾನ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ (ಜಪಾನ).

ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ (ಜಪಾನ್).

ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ವೈದ್ಯನ ಸಲ
ಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. 'ಸಂಸಾರಿಗೆ ತಥ್ಯ
ರೋಗಿಗೆ ಪಥ್ಯ' ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿ
ಪ್ರಬಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ: 'ಉಗುರಿನಿಂದ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ
ಕೊಡಲಿಯೇ ?' ಕ್ಷಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ರೋಗ
ವಲ್ಲಿ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದ್ದಿತು: 'ಕ್ಷಯರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗೋದು
ಕಷ್ಟ, ಬರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ'. ಪ್ರಬಲ ಚಿ
ರೋಧಕಗಳ ಆಗಮನದಿಂದ ಈಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗ
ವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ತೆಲುಗಿನ ಗಾದ
ಯಂತೆ 'ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮದ್ದಿದ್ದರೂ ವಿಧಿಗಿಲ್ಲ.'

೧೧. ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬ

ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬ ಚೊಕ್ಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ. ಸುಖ–ಸಂತೋಷಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅತಿಸಂತಾನ ನೀಡುವ ಕಷ್ಟ–ನಷ್ಟಗಳ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಜನರು ಒಂದೆ ಅತ್ತ ಅಷ್ಟೊಂದು ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. 'ಇದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಕೂಳಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಡದೋ ಶಿವರಾಯ'. 'ಓಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಹೆತ್ತು ತಿರುಮಲ ದೇವರ ಹೆಸರಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ'. 'ಇದ್ದ ಮಕ್ಕಳೇ ಎಣ್ಣೆ–ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಣವು ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಡಬೇಡಾ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದ ದೈವವೇ' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ – ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ 'ಬಸಿರು ಆಗುವುದೂ ಸಾಕು ಹಸರು ಶಾಲು ಉಡುವುದೂ ಸಾಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. 'ಮಕ್ಕಳ್ಹೆತ್ತಿಯೇ. ಮಸಣಕ್ಕೆ ಹೋದಿಯೇ' ಎಂದರೆ ಮಸಣಕ್ಕಾದರೂ ಹೋದೇನು. ಮಕ್ಕಳ್ಹೆರಲಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಷ್ಟಗಳ ವಿವರಣೆಯ ನೈಜ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಬಂಜೆ ಬೇನೆಯನರಿಯಳು'. 'ಮಕ್ಕಳ ಹೆತ್ತೋರ್ಗೆ ಗೊತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಬೇನೆ'.

ಮಿತ ಸಂತಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುವ 'ಹತ್ತು ಹ ಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುತ್ತು ಹಡೆವುದು ಲೇಸು'. 'ಬಹುಜನ ಹು ದರೆ ಬಹು ಕ್ಲೇಶವುಂಟು' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಿ ಪದೇ ಪದೇ ಹೆರಿಗೆಯು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದವಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ ನೋಡಿ 'ಹನ್ನೊಂದು ಹಡೆದವಳು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆರಲಾರಳೇ? 'ಆರು ಹಡೆದವರ ಮುಂದೆ ಮೂರು ಹಡೆದವಳು ತನ್ನ ಕಷ್ ಸುಖ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು' ಎಂಬ ವಿಡಂಬನೆಯ ಮಾತುಗಳು ಹೊ ಬಂದಿರಬೇಕು.

೧೨. ವೈದ್ಯ

ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಬಗೆ, ವೈದ್ಯನ ಬಗೆಗೆ ಹೊಗಳಿಕೆಯು, ವಿಡಂಬನೆಯು ಅನೇಕ ಗಾದೆಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ವಿಡಂಬನೆ ಗಾದೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ: 'ಪಂಡಿತರ ಮಾತ್ರೆ, ವೈಕುಂಠ ಯಾತ್ರೆ', 'ಅನಂತಯ್ಯನ ಮಾತ್ರೆ, ವೈಕುಂಠ ಯಾತ್ರೆ' 'ಹೊಸ ವೈದ್ಯನಿಗಿಂತ ಹಳೇ ರೋಗಿ ಮೇಲು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ವೈದ್ಯನ ಅನನುಭವಿತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯನಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆದರಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಅರಿತು 'ಯೋಗ್ಯತೆಯಿರದ ದೊರೆಯೂ, ರೋಗವರಿಯದ ವೈದ್ಯನೂ ಒಂದೇ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗದ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾರ. ಯೋಗ್ಯತೆಯಿರುವ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಗುರುತಿಸದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. 'ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ಅದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯನ ತಪ್ಪುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ: ಶ್ರೀಮಂತನ ತಪ್ಪು ಹಣದಲ್ಲಿ.

ದೇವರು ಗುಣಪಡಿಸುವ. ವೈದ್ಯ ಫೀ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ.
ವೈದ್ಯ ತುಷ್ಟ ಅರ್ಥಿಯಿದ್ದಂತೆ.

ರೋಗಿ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಫೀಯ
ಪಡೆಯಿರಿ.

ರೋಗಿಯ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಒಂದು ಭಾಷೆ.

ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬನೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನರಳುವವ

ನಿಸರ್ಗ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ–ಇವು ಮೂರು ದೊ
ವೈದ್ಯರು.

ಆಹಾರ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ – ಇವರು
ಮೂವರು ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯರು.

ವೈದ್ಯನ ತಪ್ಪುಗಳು ದೇವರ ಉಯಿಲಿದ್ದಂತೆ (ಐರಿ

ವೈದ್ಯನ ತಪ್ಪುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತ
ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪುಗಳು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ (ಜರ್ಮನಿ).

ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವಾಗ ನೀವು ಮೋಕ್ಷ ಕೊಡುವ
ವಸೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ; ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಎದ್ದಮೇಲೆ ಕೊ
ಸಾಕೆನಿಸುತ್ತದೆ (ಜುಕನ್).

ರೋಗಿಯ ಕಿಸೆ ರೋಗವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ (ಜರ್ಮನಿ

ಕೆಲಸ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವೈದ್ಯ ದೇವತೆ; ಆತನಿಗೆ
ಕೊಡುವಾಗ ದೆವ್ವ (ಲ್ಯಾಟಿನ್).

ವೈದ್ಯ ರೋಗವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯನ್ನಾಗ
ಮುಗಿಸಿದರೂ ತನ್ನ ಫೀ ಬೇಡುತ್ತಾನೆ (ಪ್ರೋಲಿಷ್).

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಔಷಧವಲ್ಲ, ವೈದ್ಯ (ಜಪಾನ್

ಸಿಪಾಯಿ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯ ಜ್ವರಕ್ಕೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ವೈದ್ಯನಿಗಿಂತ ನಿಸರ್ಗ ಮೇಲು (ಚೀನಾ).

ನೀವು ಬೇಗನೇ ಸಾಯಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ವಾರಸುದಾರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ (ರುಮೇನಿಯ).

ರೋಗಿಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯ ವೈದ್ಯನ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿದ್ದಂತೆ (ಸ್ವಾಹಿಲಿ).

ಜಾಣ ವೈದ್ಯ ಸೋತಾಗ ಆತನಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಜಾಣನಾದ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕೇಳಿ (ಆಫ್ರಿಕೆ).

ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯ ರೋಗವನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯಮ ವೈದ್ಯ ಬರಲಿರುವ ರೋಗದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ; ಸಾಧಾರಣ ವೈದ್ಯ ರೋಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ (ಚೀನಾ).

ರೋಗದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ವೈದ್ಯ ಗುಣಪಡಿಸಿದರೆ ಸೂರ್ಯ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಆತ ಸಾಯಿಸಿದರೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ (ಸ್ಕಾಟಿಷ್).

ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯನಿಗಿಂತಲೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ವೈದ್ಯ ಮೇಲು (ಜರ್ಮನ್).

ಹೊಸ ವೈದ್ಯ ಸ್ಮಶಾನವನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿಸುತ್ತಾನೆ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕರೆಯುವಾಗ ನಿನ್ನ ಉಯಿಲು ಬರೆಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನನ್ನು ಕರೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನು ಕೊಲ್ಲದವರೆಗೂ ವೈದ್ಯ ವೈದ್ಯನಲ್ಲ(ಕಾಟ್ಲ

ಯಾವ ಉದ್ಯೋಗವೂ ಬಾರದವ ವೈದ್ಯನಾಗುತ್ತಾ (ಇಟಾಲಿಯನ್).

ಹೆಚ್ಚು ವೈದ್ಯರಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳು(ಪೋರ್ಚುಗೀ

ವಕೀಲನ ಪ್ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಪತ್ತು: ವೈದ್ಯನ ಪ್ರೀ ಕಡಿಮೆ ಆರೋಗ್ಯ (ಸ್ಪಾನಿಷ್).

ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನಾದರೆ ಆತನನ್ನು ನಿ ಶತ್ರುವಿನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು (ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್).

ದೂರದ ವೈದ್ಯ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣಿದ್ದಂತೆ (ಹೀಬ್ರೂ).

ರೋಗದಿಂದ ಎಂದೂ ಬಳಲದವ ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ (ಚೀನಾ).

ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಿಣತ ವಯಸ್ಕನಾಗಿರಬೇಕು: ಶಸ್ತ್ರ ವೈ ಯುವಕನಾಗಿರಬೇಕು (ಫ್ರೆಂಚ್. ಇಟಾಲಿಯನ್).

ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರುವ ವೃತ್ತಿಗಳು-ವೈದ್ಯ. ಮೂರ್ಖ ಮತ್ತು ಉಪದೇಶ ನೀಡುವವರು (ಹಂಗೆರಿ).

ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು – ಸಾವು ಸಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು (ಜೆಕ್).

ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯ ಸ್ಮಶಾನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ (ಜೆಕ್).

ಆಹ್ಲಾದಕರ ಗಾಳಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ರೋಗಿಷ್ಟನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಡೇನಿಶ್).

ಮಸಣಕ್ಕೆ ಹೋದಮೇಲೆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕರೆಯಬೇಡ (ಜಪಾನ್).

ವೈದ್ಯನ ಯಾತ್ರೆ ವೈಕುಂಠಯಾತ್ರೆ (ತೆಲುಗು).

ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನು ಕೊಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯನಾಗಲಾರ (ತೆಲುಗು).

ದಿನವೂ ಸೇಬು ತಿನ್ನುವವರು ವೈದ್ಯನ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ (ಜೆಕ್).

ಬಡವರಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಲು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ (ಡೇನಿಶ್. ಟಿಟಿ).

ಎಳೆಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಮಶಾನ ಬೇಕು (ಡೇನಿಶ್).

ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ ಗಿಡುಗನ ಕಣ್ಣು, ಸ್ತ್ರೀಯ ಹಸ್ತ ಮತ್ತು ಸಿಂಹದ ಹೃದಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು (ಡೇನಿಶ್).

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ವೈದ್ಯನಿಗೇ ಹೆದರಬೇಕು (ಫ್ರೆಂಚ್).

ವೈದ್ಯನ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಗುಣಹೊಂದುವುದರ ಪ್ರಾರಂಭ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯನ ನಡತೆ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಬೇಕು; ಆತನ ಜ್ಞಾನ ದುಂಡಗಿರಬೇಕು. ಚಿತ್ತಕೋಶ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು (ಚೀನಾ).

ವೈದ್ಯನನ್ನು ಉತ್ತರಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವ ಮೂರ್ಖ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲು ಅನುಮತಿ (ಫ್ರೆಂಚ್).

ಹೊಸ ವೈದ್ಯ ಹೊಸ ಮಸಣವಿದ್ದಂತೆ (ಜರ್ಮನ್).

ಒಳ್ಳೆಯ ವೈದ್ಯ ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ (ಜರ್ಮನ್).

ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ ವೈದ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದವನಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲು (ಜರ್ಮನ್).

ವೈದ್ಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿದ, ದೇವರು ಗುಣಪಡಿಸಿದ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್).

ನಿನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಗೌರವಿಸು (ಹಿಬ್ರೂ).

ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳ ಸಾವು ಒಬ್ಬನನ್ನು ವೈದ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಬಂಗಾಲಿ).

ಮೊದಲು ಉಳುಮೆ. ಅನಂತರ ವ್ಯಾಪಾರ, ಕೊನೆಗೆ ಸೇವೆ. ಅದೂ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಭಿಕ್ಷಾಟನೆ. ನಿಮಗೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಏನೂ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯನಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿ (ಮರಾಠಿ).

ವೈದ್ಯನೊಡನೆ ಇಡೀ ಊರು ಸ್ನೇಹಿತ (ತಮಿಳು).

ವೈದ್ಯ ತಂದೆಯಿದ್ದಂತೆ (ತಮಿಳು).

ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದೇ ರೋಗ (ಔಷಧಿ) (ತಮಿಳು).

ವೈದ್ಯ ಸಾಯುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ (ಜಪಾನ್).

ವೈದ್ಯನೇ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವವ (ಕೋರಿಯ).

ರೋಗಿ ಸತ್ತನೆಂದು ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ (ನೈಜೀರಿಯ).

ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವವ ವೈದ್ಯ (ಸ್ವಾಹಿಲಿ).

ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ವೈದ್ಯರು (ಐರಿಷ್).

ಕಾಲವು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಎಸ್ತೋನಿಯ)

ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ (ಹಂಗರಿ).

ನಿನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡದೆ ವೈದ್ಯ ಮಾತ್ರ ಸಾಯಿಸಬಲ್ಲ (ಹಂಗರಿ)

ರೋಗ ಮಾರಕವಾದಾಗ ವೈದ್ಯ ಕುರುಡನಾಗುತ್ತಾನೆ (ಸಾರ್ಡಿನಿಯ).

ಸೂರ್ಯ ಒಳಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯ ಹೊರಗಿರುತ್ತಾನೆ (ಸಾರ್ಡಿನಿಯ).

ಹಣದ ವಾಸನೆ ಕಂಡರೆ ವೈದ್ಯ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ (ಪೋಲಿಶ್).

ವೈದ್ಯ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹತ್ತು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ (ಪೋಲಿಶ್).

ರೋಗ ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ವೈದ್ಯ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ (ಬರ್ಮಾ).

ವೈದ್ಯನು ಯಾರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲೂ ಬಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರು ಕರೆದಾಗ ಬರುತ್ತಾನೆ (ಬರ್ಮಾ).

ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಹೊಂದಿ ವುದಿಲ್ಲ (ಬರ್ಮಾ).

ರೋಗವಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯ ತಂದೆಯಿದ್ದಂತೆ; ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ನೇಹಿತನಿದ್ದಂತೆ; ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆತ ರಕ್ಷಕನಿದ್ದಂತೆ (ಸಂಸ್ಕೃತ).

ವೈದ್ಯ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾವ ನ್ನಲ್ಲ; ಆತ ಮಳೆ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯನ್ನೊಡ್ಡುವ ಛಾವಣಿ. ಆದರೆ ಸಿಡಿಲಿಗಲ್ಲ (ಚೀನಾ).

೧೩. ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು

೧. ಭುಜಂಗ ಶರ್ಮ ಡಿ. ವಿ. : ಲಘುಕೋಶಂ. ೧೯೫೬. ಓರಿಯಂಟಲ್ ಪಬ್ಲಿಸಿಟಿ ಕಂ. ಮದರಾಸು.

೨. Champion, S. G., : Racial Proverbs. 1950, Second Edn, Routledge & Kegan Paul **Ltd.**, London.

೩. Japanese Proverbs & Traditional **Phrases.** 1962 Peter Power Press, Newyork.

೪. ರಾಗೌ : ಕಿಟ್ಟೆಲ್ ಕೋಶದ ಗಾದೆಗಳು, ೧೯೬೯, ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ, ಉಷಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ, ಮೈಸೂರು.

೫. Strauss, M. B., (Ed) : Familiar Medical Quotations, 1968, 1st Edn, 1968, Little Brown & Coy, Boston.

೬. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ. ಟಿ. ವಿ. : ಗಾದೆಗಳು ಕೋಶ ೧೯೬೯, ೨ ನೆಯ ಆವೃತ್ತಿ, ಸಮಾಜ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ
ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

---

೧. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು —ಸಿ. ಹನುಮೇಗ

೨. ಹಾವು ಮಾನವನ ಮಿತ್ರ-ಶತ್ರು -ಎನ್. ಟಿ. ಮೋಟೆಬೆನ

೩. ವೇದಗಳು, ವೇದಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ತತ್ವ
—ಬಿ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂ

೪. ಶ್ರೀ ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು
—ಎ. ಆರ್. ಪಾ

೫. ಶಿರಾಲಿಯ ಗೊಂಡರು —ನಾರಾಯಣ ಯ

೬. ಇಂಗ್ಲೀಷ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಡಂಬನೆ
—ವ್ಹಿ. ಕೆ. ನವಲಗ

೭. ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರ
ಚರಿತ್ರೆ —ಜಿ. ಕೃಷ್ಣ

೮. ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸೇವೆ —ಎಸ್. ಎಲ್. ಸಂ

೯. ಶರಣ ಸಾಹಿತ್ಯ
—ಬಸವಣ್ಣೆಪ್ಪ ಸೋ. ಗೊರ

೧೦. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದರ ಸ್ವರೂಪ —ಬಿ. ಕೆ. ಚಳ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ -೫೮೦ ೦